

¿Qué es el *bullying* o acoso?

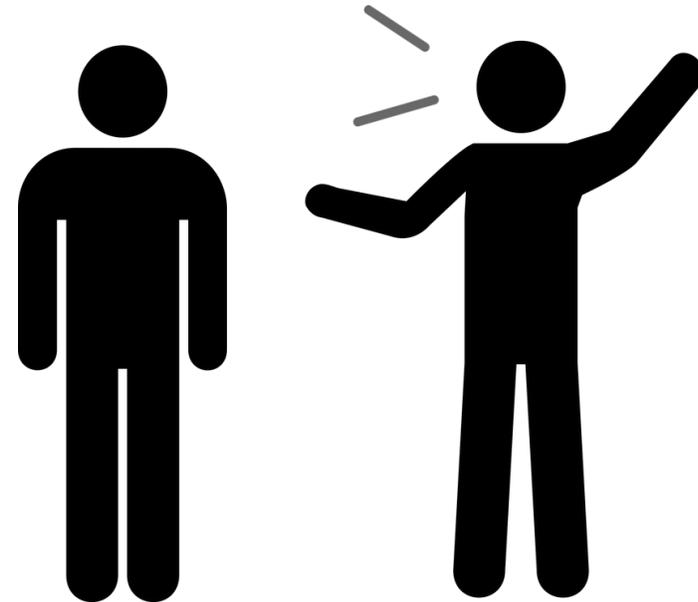
Información básica sobre *bullying*

- El acoso es un comportamiento agresivo no deseado hacia una persona que suele repetirse con frecuencia
- El acoso es intencional
 - Está destinado a amenazar o intimidar a alguien
- El acoso puede ocurrir en el trabajo o en la escuela
- El acoso nunca está bien



El *bullying* puede incluir

- Burlas o apodosos
- Abuso verbal o escrito, incluyendo amenazas
- Abuso o maltrato físico
- Gritar o asustar
- Manipular a alguien

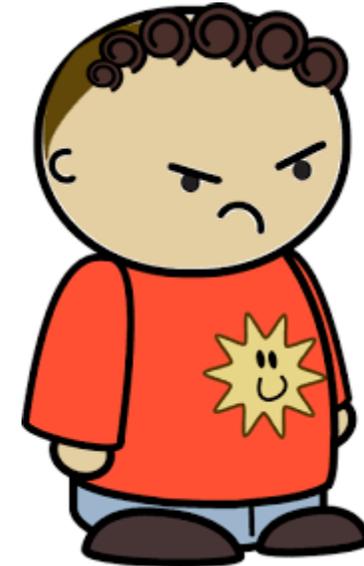
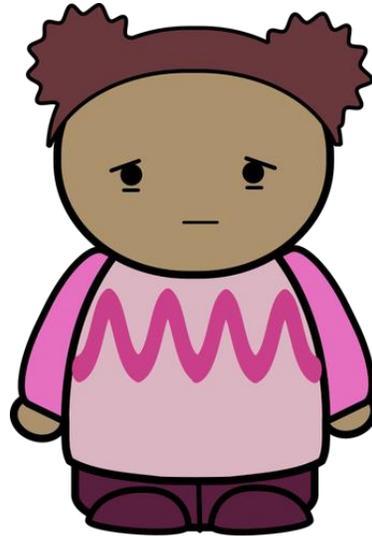


Las personas con discapacidades tienen más probabilidades de ser víctimas que otras

- Todas las personas corren el riesgo de ser víctimas de acoso
- Muchas personas han sido víctimas de acoso o han visto a otros ser acosados
- Las personas con discapacidades tienen más probabilidades de ser víctimas de acoso que otros, incluyendo a las personas con:
 - Autismo
 - Epilepsia
 - Discapacidades intelectuales
 - Tartamudeo o dificultad para hablar
 - Diabetes o insulino-dependencia
 - Condiciones médicas notorias para los demás (como parálisis cerebral)

El *bullying* puede hacer que alguien se sienta

- Triste o deprimido
- Temeroso
- Molesto
- Solo



Efectos a largo plazo del *bullying*

- El bullying o acoso puede ocasionar daños serios y no debe tomarse a la ligera
- Algunas consecuencias del bullying son:
 - Depresión o ansiedad
 - Lesiones físicas
 - Problemas emocionales
 - Mal desempeño en la escuela o el trabajo
 - En casos graves, la muerte

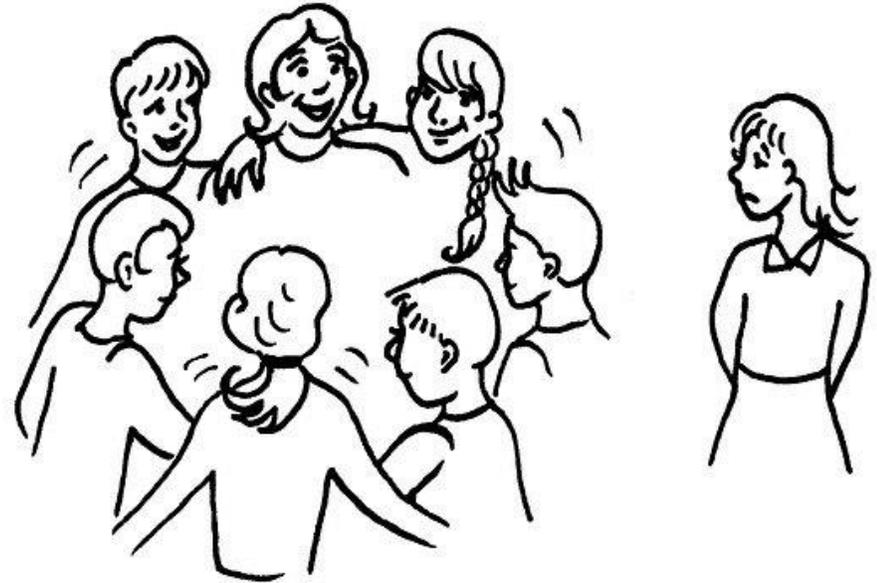


Algunos signos de *bullying* o acoso

- Lesiones sin explicación
- Pérdida o daños a la ropa, libros, dispositivos electrónicos o joyería
- Quejas frecuentes de dolor de estómago o de cabeza
- Cambios en los hábitos alimenticios
- Dificultad para dormir o pesadillas frecuentes
- Comportamientos autodestructivos, como huir o autolesiones

Más indicios de *bullying*

- Perder amigos
- Enfermarse o fingir estar enfermo
- Perder el interés por la escuela o el trabajo
- No querer ir a la escuela o al trabajo



Si ves señales de *bullying*

- No ignores las señales
 - Fíjate si hay cambios en el comportamiento de la persona
 - Si notas cambios inexplicables, habla con la persona sobre lo que está pasando
 - Apoya a la persona y recuérdale que no es su culpa
 - Pregúntale sobre sus amigos y comprueba si han sido buenos amigos o si pueden haber sido acosadores
 - Habla con la persona que conoces sobre cómo mantenerse a salvo



¿Alguna vez has visto a alguien ser víctima de *bullying*?

- Intenta recordar si alguna vez has visto a alguien sufrir acoso
 - En el trabajo, en la escuela o incluso en casa
- ¿Cómo actuó la persona acosada?
- ¿Cómo crees que se sintió la persona acosada?
- ¿Alguna vez has sido víctima de acoso o intimidación?
 - ¿Cómo te sentiste?
- ¿Alguna vez has acosado a alguien?
 - ¿Cómo te hizo sentir?
 - ¿Cómo crees que se sintió la persona a la que acosaste?

¡Nadie se merece ser víctima de acoso o *bullying*!

- Para más información, visita [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov):
<https://www.stopbullying.gov/>
- Revisa este kit de herramientas anti-acoso para necesidades especiales: <http://bullyfreeworld-bully.nationbuilder.com/toolkit>
- Infórmate sobre las personas con discapacidades de desarrollo en el lugar de trabajo y la Ley de Americanos con Discapacidades:
<https://www.eeoc.gov/laws/guidance/persons-intellectual-disabilities-workplace-and-ada>